

อยู่ห้องแอร์ทั้งวัน เสี่ยงเยื่อบุจมูกอักเสบ

รศ. นพ. ปารยะ อาศนะเสน
ภาควิชาโสต นาสิก ลาริงซ์วิทยา
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

ใครที่อยู่ในห้องแอร์แล้วมีอาการจมูกแห้ง หายใจแล้วแสบจมูก นั้นอาจเป็นอาการของ เยื่อบุจมูกอักเสบ ที่เกิดจากการอยู่ในห้องแอร์นะคะ

เยื่อบุจมูกอักเสบจากเครื่องปรับอากาศ เป็นอีกโรคที่เกิดขึ้นจากสิ่งแวดล้อมค่ะ โดยมักเกิดจากอากาศที่แห้ง และเย็น โดยเฉพาะนักสกีที่เจออากาศแบบนี้เป็นประจำ ในขณะที่อากาศร้อนชื้นแบบคนไทยไม่ค่อยเป็นกัน แต่ในช่วงหลังที่อากาศบ้านเราร้อนจัด ผู้คนใช้ชีวิตอยู่ในห้องแอร์กันทั้งวัน ซึ่งทำให้อากาศรอบๆ ตัวแห้งและเย็น ก็ทำให้โรคนี้เกิดขึ้นได้มากในเมืองไทย

อากาศแห้งและเย็น ทำให้เยื่อบุจมูกอักเสบได้ก็เพราะว่า เมื่อเราสูดอากาศเย็นและแห้งเข้าไป จมูกจะทำหน้าที่ปรับให้อากาศอุ่นและชื้นขึ้น ก่อนส่งต่อไปในระบบทางเดินหายใจส่วนล่าง โดยกระบวนการเพิ่มอุณหภูมิและความชื้นนี้ จมูกต้องเพิ่มพื้นที่ของเยื่อบุจมูก จึงทำให้เยื่อบุจมูกบวมขึ้น จนเรารู้สึกคัดจมูก และยังทำให้เยื่อบุจมูกสูญเสียความชื้น และความร้อนอีกด้วย

เมื่อเยื่อบุจมูกสัมผัสอากาศแห้งและเย็น จะกระตุ้นให้เยื่อบุจมูกหลั่งสารฮิสตามีน ที่ทำให้เกิดอาการ

- จมูกแห้ง แสบ ปวด
- หายใจขัด คัดจมูก
- คัน จาม
- มีน้ำมูกไหล

ซึ่งหากเยื่อบุจมูกสัมผัสอากาศแห้งและเย็นบ่อยๆ จะทำให้เกิดเยื่อบุจมูกอักเสบจากเครื่องปรับอากาศได้ โดยอาการ ได้แก่

- มีอาการคัดจมูก คันจมูก จาม น้ำมูกไหล ทันทีที่เข้าห้องแอร์
- รู้สึกอ่อนเพลีย
- ปวดหู หูอื้อ ไอ เจ็บคอ

สำหรับผู้ที่ต้องอยู่ในห้องแอร์ทั้งวัน ก็มีวิธีดูแลตัวเองไม่ให้เกิดโรคเยื่อบุจมูกอักเสบจากเครื่องปรับอากาศ คือ

- พ่นและล้างจมูกด้วยน้ำเกลือเสมอๆ เพื่อรักษาความชื้นของเยื่อบุจมูก
- ปรับอุณหภูมิแอร์ให้เกิน 25 องศาเซลเซียส และไม่ให้ลมแอร์โดนตัวโดยตรง
- นำน้ำใส่ในภาชนะปากกว้าง มาตั้งไว้ในห้อง เพื่อเพิ่มความชื้นในอากาศ
- จิบน้ำบ่อยๆ